

# 令和8年度「健やかな体」育成プログラム

学校番号：26001

学校名：藻岩小学校

	令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 結果	分析
体力・運動能力 <男子>	体力合計点は51.2で、全国・札幌市平均を上回る。良好（上回った種目）：握力(58.6)、ソフトボール投げ(52.9)、長座体前屈(52.4)、50m走(51.7)。課題（下回った種目）：反復横とび(46.7)が著しく低く、上体起こし(48.6)も平均以下。	高い運動意欲（好き：91.4%）と地域クラブ加入率（72.4%）が、筋力・走力の高さ（成果）に直結。一方、敏捷性（反復横とび）筋持久力が課題。週末に運動が偏り、平日のスクリーンタイムが3時間以上の児童が約4割に達し、日常的な「多様な動き」の不足が要因と推測される。
体力・運動能力 <女子>	体力合計点は48.4であり、札幌市平均（47.8）を上回るが、全国平均（50.0）を下回る結果となった。良好（上回った種目）：握力(56.4)、ソフトボール投げ(52.6)、50m走(51.8)は全国平均を大きく上回る。課題（下回った種目）：反復横とび(44.7)と上体起こし(45.3)が著しく低く、大きな課題となっている。	授業への意欲が高く、走力・投力は良好。課題は敏捷性と筋持久力。男子に比べ地域クラブ加入率（34.5%）が低く、平日の運動時間（約30分）も極めて少ない。スクリーンタイム3時間以上の児童が4割半を超え、目標設定率（58.6%）も男子より低いことから、自発的な運動習慣の育成と目標意識の向上が必要と言える。
運動・スポーツへの意識、運動習慣	運動意欲は男女共に高く、約9割以上が「好き」だが、1日平均の運動時間は30分程度と少ない。また、平日のデジタル機器使用時間が3時間以上の児童が4割を超え、女子の目標設定率は58.6%に留まっている	高い運動意欲が体育への積極的な学習姿勢を支えている。課題は、日常的な運動習慣の男女差と長時間の画面視聴。特に女子において、放課後の過ごし方がスクリーンタイムに偏り、自発的な目標設定も男子より低いことが、体力合計点や「反復横とび」等の記録不足に影響しているのではないかと推測される。

三つの取組	①体育・保健体育等の授業の充実	②授業以外で子どもの運動機会を創出する取組	③子どもが自ら健康の保持増進を図る取組
-------	-----------------	-----------------------	---------------------

具体的な取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ICT 活用の分析：タブレットで「反復横とび」等のフォームを撮影・分析し、運動のコツを視覚的に理解させる。</li> <li>・ 短時間トレーニング：授業の導入5分間に、敏捷性や筋持久力を高める運動を日常的に取り入れる。</li> <li>・ 意欲の向上：スモールステップの目標設定により、自己ベスト更新の喜びを実感できる授業を構成する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 放課後グラウンド開放：特に女子の平日運動時間が約30分と短い課題を解決するため、放課後にグラウンドの開放を行う。三間（仲間・空間・時間）を創出し、友達との遊びの中で多様な動きを経験させる。</li> <li>・ すこやかデー：外遊びの全員参加を通じ、女子の運動量確保と過度なデジタル機器使用時間の削減を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「自分なりの目標」設定の強化：体力向上に「自分なりの目標を立てている」女子が58.6%と低い（男子は79.3%）ため、個人カードを作成し、「重点種目」と「達成目標」を明確化。</li> <li>・ 家庭と連携した保健教育：保健の学習で学んだ「運動・食事・睡眠」の大切さを実生活につなげるため、家庭で取り組める「1分間体幹トレーニング」や「ストレッチ」などの隙間時間での運動を促す。</li> <li>・ 成果の振り返りと自己肯定感の育成：学期ごとに自分の記録や運動頻度を振り返り、成功体験を記録することで、中学校進学後も自主的に運動を継続しようとする意欲（男子75.0%、女子37.9%が「思う」と回答）を育てる。</li> </ul>
--------	--	--	---

家庭・地域との連携・協働	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脱・長時間画面視聴：平日のデジタル機器使用時間が3時間以上の児童が4割を超えている現状を共有し、家庭での利用ルール作りを啓発する。</li> <li>・ 親子で「プラス10分」：課題である敏捷性や体幹を鍛えるための、家庭で手軽にできる親子運動（ストレッチやステップ等）を紹介する。</li> </ul>
--------------	--